

L'ECHAUFFEMENT

POURQUOI ?

Souvent négligé il permet de préparer le corps à l'effort, augmenter la température du corps et de mobiliser les articulations.

EXEMPLE DE ROUTINE D'ECHAUFFEMENT TYPE PARCOURS:

CARDIO

- 5 tours de praticable

« FAIRE LES ANIMAUX » (sur une bande de praticable)

- L'éléphant
- Le lapin
- L'ours
- La grenouille
- La girafe

ARTICULAIRE (toujours en mouvement)

- La tête
- Les épaules
- Les coudes
- Les poignets
- Le bassin
- Les genoux
- Les chevilles

Et pour finir « les Acquis » ; roulades ect... si seulement les éléments sont maîtrisés.

A SAVOIR

L' échauffement peut être modifié et évolutif pendant l'année.

Il est nécessaire de corriger pendant ce temps d'échauffement , cela permet un gain de temps pour la suite de la séance.

